

माँ के व्यवहार पर निर्भर है शिशु का तेज दिमाग

नई बनी माँ कृपया ध्यान दें। क्या आप अपने लाइले से सकारात्मक सहयोग रखती हैं। यदि नहीं तो आज से अपने बच्चे के प्रति आप सहयोग की भावना रखें। ऐसा करने से आपके लाइले का दिमाग तेज रहेगा और जीवन भर तनाव से भी दूर रहेगा। यह बात हम नहीं बल्कि एक ताजा अध्ययन में कही गई है। वॉशिंगटन यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं द्वारा किए गए अध्ययन के मुताबिक जो महिलाएं अपने नवजात बच्चे के प्रति ज्यादा शिष्ट रहती हैं उनके बच्चों के दिमाग के हिप्पोकेंपस क्षेत्र में ज्यादा नर्व कोशिकाएं बनती हैं जिससे बच्चे का दिमाग तेज होता है। हिप्पोकेंपस का सीधा संबंध याददाश्त और भावना से होता है। हालांकि इस अध्ययन में यह साबित नहीं हो सका कि माँ के व्यवहार से बच्चे का ब्रेन साइज बाद में बढ़ा होता है लेकिन शोधकर्ताओं का कहना है कि माँ का बच्चे के प्रति सकारात्मक व्यवहार ब्रेन के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। शोधकर्ताओं ने 92 बच्चों पर प्री-स्कूल से लेकर ग्रेड स्कूल तक अध्ययन किया। अध्ययन में शोधकर्ताओं ने बच्चों पर माता-पिता के सहयोग के स्तर का विश्लेषण किया। इसमें 7 से 13 साल तक के बच्चों को शामिल किया गया था। बच्चों को एक टास्क पूरा करने के लिए कहा गया। बच्चों के माता-पिता को इस अध्ययन के बारे में नहीं बताया गया था। इसके बाद बच्चों का ब्रेन स्कैन किया गया। अध्ययन में देखा गया कि जिन बच्चों के माता-पिता ने ज्यादा सहयोगात्मक दृष्टिकोण रखा उनमें तनाव का स्तर एकदम कम था। इसके अलावा इन बच्चों में हिप्पोकेंपस भी बढ़ा देखा गया। अध्ययन में हालांकि यह भी देखा गया कि जिन बच्चों में पहले से तनाव के संकेत थे उनमें माता-पिता के इस सहयोग का ज्यादा असर नहीं पड़ा। प्रमुख शोधकर्ता प्रोफेसर जॉन लुबी के अनुसार इस असर का महत्व यह है कि ब्रेन के हिप्पोकेंपस में याददाश्त, भावनाओं का नियमन और तनाव का स्तर जुड़ा होता है। इसमें स्वस्थ सामाजिक मेलजाल की कुंजी छुपी है। उन्होंने कहा कि इस अध्ययन से शुरुआती माता-पिता के व्यवहार को सहयोगात्मक बनाने में मदद मिलेगी।



फैशन में इन पैसिल स्कर्ट और न्यूड शूज

स्मार्ट और ट्रेंडी लुक के साथ ही पैसिल स्कर्ट आपको एलैंगेंट लुक भी देती है। चाहे सिपल सफेद शिफॉन शर्ट के साथ पहनें या फिर प्रिंटेड टीशर्ट के साथ, यह स्कर्ट हर तरह से फबती है। इसे मुख्य तौर पर नी लेंथ तथा बैक स्लिट के साथ पहना जाता है। वैसे सामान्यतः पैसिल स्कर्ट का उपयोग छरहरी कार्या वाली युवतियां ही ज्यादा करती हैं, लेकिन नी लेंथ वाली थोड़ी लूज फिटिंग की पैसिल स्कर्ट ब्रॉड फ्रेम वालों पर भी बेहद जंचती है। नी लेंथ वाली पैसिल स्कर्ट को आप पार्टीज या ऑफिस कहीं भी पहन सकती हैं। कॉर्पोरेट ड्रेसिंग के तौर पर तो इसका प्रयोग बहुत आम है, वहीं प्लाइट अटेंडेंस तथा हॉस्पिटलिटी जैसे प्रोफेशन से जुड़ी युवतियों के ड्रेस कोड में भी यह अक्सर शामिल होती है।

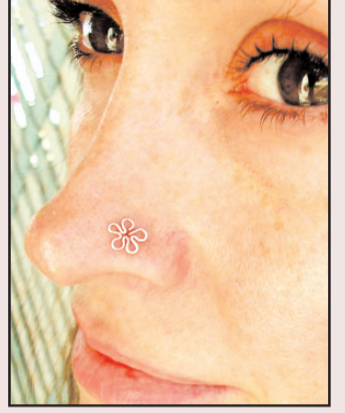
ऑफिस वेयर के हिसाब से जहां प्लेन पैसिल स्कर्ट अच्छी लगती है, वहीं कैजुअल ड्रेस के तौर पर प्रिंटेड, स्ट्राइप्स वाली तथा कलरफुल स्कर्ट्स का उपयोग सहजता से किया जा सकता है। इसका मोटा फैब्रिक तथा फिटिंग आपको कॉन्फिडेंट बनाती हैं और स्मार्ट लुक देती हैं। न्यूड शूज्स वे सारे शूज्स हैं, जो बेहद सादे और आपकी त्वचा की रंगत से मेल खाते हों। इनमें खाकी, ब्राउन, बैज आदि शामिल हो सकते हैं। साथ ही आजकल सिल्वर, मैटलिक, ग्रे आदि रंगों को भी इनमें मिक्स करके एक नया इफेक्ट पैदा किया जाता है। न्यूड शूज फुटवेयर की सबसे बड़ी खासियत यह है कि इसे किसी भी तरह के और किसी भी कलर-शेड के परिधान के साथ मैच किया जा सकता है। ये सलवार सूट के साथ भी उतने ही

सुंदर दिखते हैं, जितने कि जींस या फिर शॉर्ट्स के साथ। यही नहीं इन्हें आप प्लेन या प्रिंटेड, किसी भी तरह के फैब्रिक के साथ पहन सकती हैं। यानी ये हर तरह से काम आते हैं। अगर आपके कलेक्शन में एक पेयर न्यूड फुटवेयर का है तो आप इन्हें कई तरह से इस्तेमाल कर सकती हैं। न्यूड शूज में हाई हील सैंडल्स, शूज, बैलेरीना, फ्लैट्स या प्लेटफॉर्म कोई भी स्टाइल पैरों पर अच्छी लगती है। इन फुटवेयरस का एक और महत्वपूर्ण पहलू यह है कि इनमें आपके पैर लंबे दिखाई देते हैं। यही नहीं तीखे कलर वाले नेलपेंट के साथ यह और भी खूबसूरत दिखाई देते हैं। आजकल न्यूड के साथ रेड, ऑरेंज, गोल्ड तथा ऐसे ही भड़कीले रंगों का हल्का-सा टच देकर भी फुटवेयर बनाए जा रहे हैं, जो बेहद सुंदर दिखाई देते हैं।

नए और हॉट ट्रेंड के हिसाब से युवतियों की खास पसंद बन चुकी पैसिल स्कर्ट अब पार्टीज से लेकर कॉलेज तक में दिखाई देने लगी है। वहीं न्यूड शूज के फुटवेयर का क्रेज तो सभी महिलाओं के सिर चढ़कर बोल रहा है। सेलिब्रिटीज भी आजकल इस ट्रेंड पर मोहित नजर आ रही हैं।

नोज पिन सौंदर्य में लगाए चार चांद

समय बदलता है तो उसके साथ ही फैशन भी बदलता है जो हमेशा कुछ नया लिए होता है। चाहे ड्रेसिंग हों या ज्वेलरी, आए दिन इनमें कुछ नए ट्रेंड मिलते ही हैं। इस नएपन की चाल में हमारी बॉलीवुड एक्ट्रेसज का बड़ा योगदान रहता है और वे जो कुछ भी नई चीज ट्राई करती हैं वही उस समय का फैशन बन जाता है। नोज पिन- हिंदी में इसे नथ कहते हैं व इसे पहनने की प्रथा बहुत पुरानी है। शादी में तो नथ को ही स्पेशल माना जाता है। फिर वह साइज में बड़ी हो या छोटी, पहननी ही पड़ती है। मुस्लिमों में तो लड़के वालों की तरफ से लड़की को गहने और कपड़ों के साथ नथ भी भेजी जाती है व लड़की जब नथ पहन लेती है तभी निकाह होता है। नोज पिन की वैराइटी नोज पिन कई वैराइटी में आने लगी हैं। ये आपको राउंड शेप में मिल सकती हैं, घुंघरू लगी नथ, नगों की लड़ी से सजी नथ, मल्टीकलर में स्टार शेप की नथ, अर्द्ध चंद्राकार नथ, बतख या रोज की आकृति की नथ, श्री स्टोन नथ आदि-आदि कई आकार व प्रकार में सुलभ हो सकती हैं। इन नोज पिन को आज फैशन वर्ल्ड में एक अलग पहचान मिल रही है और मिले भी वयों नहीं, इसे पहनने के बाद गर्ल्स हों या शादीशुदा महिलाएं, खुद को सेलिब्रिटी सा महसूस करती हैं। चाहे कोई लड़की कॉलेज जा रही हो या कोई विवाहिता किसी शादी या पार्टी में जा रही हो, चाहे उसने साड़ी पहनी हो या शलवार-कमीज या लहंगा-चोली, नोज पिन उनके सौंदर्य में चार चांद लगा देती है। लड़कियों में तो नोज पिन का केज बढ़ता ही जा रहा है। लाभ भी हैं नोज पिन के इसे पहनने से जुकाम या नाक संबंधी रोग कम ही होते हैं। नोज पिन से सूंघने की शक्ति तेज होती है। अक्सर पानी में काम करने वाली भी इसे आराम से पहन सकती हैं, उन्हें कफ आदि विकार कम होंगे।



स्प्रिंग सीजन में स्किन ब्यूटी

- त्वचा यदि धूप के कारण झुलस गई हो तो खीरा, टमाटर तथा नींबू के रस को समान मात्रा में मिलाकर लेप करें तथा सूखने पर पुनः लगाएं, फिर धो डालें।
- प्रतिदिन नहाने से पहले शरीर के खुले हिस्सों पर दही लगाएं और 10 मिनट तक छोड़ दें और इसके बाद नहाएं।
- जैतून का तेल तथा सिरका बराबर मात्रा में लेकर उन्हें मिलाकर, नहाने के एक घंटे पहले शरीर पर लगाने से त्वचा कातिमय हो जाएगी।
- एक छोटे खीरे का रस, आधा चम्मच गिलसरीन व एक चम्मच गुलाब जल मिलाकर झुलसी त्वचा पर लगाने से त्वचा नर्म पड़ जाती है।
- यदि तेज धूप से आपकी चमड़ी का रंग सांवाला हो गया है तो कच्चे टमाटर को कुचलकर छाछ मिलाकर चेहरे और चमड़ी

- पर मलने से त्वचा को ठंडक मिलेगी।
- अलसी का तेल व नींबू का रस बराबर मात्रा में मिलाकर झुलसी त्वचा पर लगाने से काफी फायदा होता है।
- चिरौंजी कच्चे दूध में पीसकर मलाई एवं नींबू का रस मिलाकर चेहरे तथा बदन में लगाना गर्मियों में बहुत लाभदायक होता है।
- एक चम्मच मक्खन और एक चम्मच पानी मिलाकर फेंट लें। धूप से झुलसी त्वचा पर लगाएं राहत मिलेगी।
- 1/2 चम्मच बेसन में 2 चम्मच नींबू का रस व दही मिलाकर चेहरे, गर्दन व बाहों पर लगाएं, 20 मिनट बाद धो लें। गर्मी से राहत मिलेगी।
- एक चम्मच बेसन, एक चुटकी हल्दी, एक चम्मच कच्चा दूध व एक चम्मच गुलाब जल मिलाकर नियमित रूप से लगाने से त्वचा में निखार आता है।



चंदन पीसकर उसमें कुछ बूंदें गुलाब जल मिलाकर लगाने से त्वचा को ठंडक पहुंचती है

भ्रष्टाचार प्रतियोगिता में & भ्रष्टाचार की जानकारी देने

National Rights Group
Youtube Channel

krantisamay@gmail.com

9879141480

fight against corruption india

भारत में भ्रष्टाचार
के खिलाफ लड़ाई